

BIBLIOTERAPI PADA NOVEL AYAT-AYAT CINTA DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI ISTERI YANG DIPOLIGAMI

Ifadatul Hasanah, Mohamat Hadori, Akhmad Zaini
ifadatul.fd@gmail.com, hadorimohamat@gmail.ugm.ac.id, zain.ahsin63@yahoo.com
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Biblioterapi merupakan pedoman dalam solusi untuk mengatasi masalah pribadi melalui membaca. Sedangkan novel merupakan salah satu media cetak yang dibaca dan dapat dijadikan media dakwah oleh seorang da'i dalam menyampaikan sebuah pesan kepada mad'unya. Melalui bacaan novel diharap istri yang dipoligami dapat memperoleh penerimaan diri terutama pada isteri pertama yang mengalami poligami. Dan hasil tolak ukur keseluruhan dari angket penerimaan diri isteri dari siklus I dan siklus II, memberikan peningkatan *score* yang lumayan melambung dari total 24 menjadi 30. Yaitu dari score 24 adalah menempati penerimaan diri menengah yang masih dapat terkontrol pada konseli dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Dan kenaikan *score* menjadi 30 adalah tingkat penerimaan diri berada pada titik aman pertama.

Kata Kunci: biblioterapi, novel, penerimaan diri, poligami

Abstract

Bibliotherapy is a guideline in solutions to overcome personal problems through reading. While the novel is one of the print media that is read and can be used as a media preaching by a preacher in conveying a message to his honey. Through novel reading, it is hoped that polygamous wives can gain self-acceptance, especially in the first wife who experiences polygamy. And the results of the overall benchmark from the wife's self-acceptance questionnaire from cycle I and cycle II, provided an increase in score which was rather inflated from a total of 24 to 30. Ie from a score of 24 was occupying medium self-acceptance that can still be controlled by the counselee in dealing with the problems they face. And increasing the score to 30 is the level of self-acceptance at the first safe point.

Keywords: bibliotherapy, novels, self-acceptance, polygamy

A. Pendahuluan

Selama berabad-abad buku menjadi “terapis bisu” bagi begitu banyak orang. Melalui buku pembaca dapat sepenuhnya memasuki peran baru, mereka seolah-olah mengalami sendiri contoh-contoh kehidupan dan gaya hidup. Fiksi yang baik dapat memberikan klien model-model yang dapat membantunya mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Nonfiksi yang bermutu, terutama buku-buku bantu diri (*self-help book*) dapat memberikan klien pengaruh nyata dan saran yang membantunya mengatasi masalah yang dihadapinya.¹

Pemanfaatan koleksi buku tidak hanya dalam dunia perpustakaan saja. Buku atau bahan bacaan dapat dimanfaatkan sebagai media terapi pendamping pengobatan. Terapi dengan menggunakan bahan bacaan atau buku disebut biblioterapi. Teknik menggunakan buku sebagai treatment didefinisikan sebagai biblioterapi. Biblioterapi telah dikenal banyak nama, misalnya *bibliocounseling*, *biblioeducation*, *bibliopsychology*, *library therapeutic*, *biblioprophyllaxis* yang mana secara umum biblioterapi dijadikan bahan pemanfaatan buku atau bahan bacaan sebagai media terapi. Pada kamus Webster mendefinisikan *bibliotherapy* sebagai pedoman dalam solusi untuk mengatasi masalah pribadi melalui membaca.²

Beberapa manfaat dari biblioterapi secara umum ialah seperti dapat menangani masalah kehidupan, pencarian jati diri, peningkatan empati, mengarahkan diri, mengurangi tingkat kecemasan dan lain sebagainya. Menurut Oslen dalam pelaksanaannya secara nyata, biblioterapi terdiri dari beberapa tahapan antara lain, pemberian motivasi, membaca bahan bacaan yang sesuai, inkubasi, diskusi dan evaluasi. Sebagian bacaan

yang termasuk salah satu biblioterapi adalah buku fiksi yaitu novel.³

Novel merupakan salah satu media cetak yang dapat dijadikan media dakwah oleh seorang da'i dalam menyampaikan sebuah pesan kepada mad'unya. Lewat sebuah novel, penulis bisa memasukkan nilai-nilai agama untuk diteladani oleh pembaca lewat dialog-dialog antar tokoh dalam novelnya. Perlu adanya perhatian khusus dalam penyampaian pesan kepada orang lain agar pesan tersebut dapat diterima dengan baik karena setiap situasi tersebut orang lain juga akan ikut menentukan keberhasilan dari dakwah itu sendiri. Salah satu kandungan dari novel- novel yang ada mengandung aspek introspeksi diri yang tersurat, yaitu seperti penerimaan diri terhadap fakta-fakta yang nyata terjadi.⁴

Penerimaan diri (*self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penelitian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil sebuah keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap secara realistis dengan memandang segi kelemahan-kelemahan juga kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis upaya menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.⁵

Pentingnya penerimaan diri pada isteri, terutama pada isteri pertama yang

¹ Wawan Darmawan, “Penerapan Bibliotherapy di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo”, *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, Vol. 1, No. 1 (Januari 2012), 21.

² Webster, “*Ninth New Collegiate Dictionary*” (Princeton: University press, 1985), 185.

³ Susanti Agustina, “Perpustakaan sebagai Wahana Terapi yang Ramah Disabilitas: Implementasi Biblioterapi di Perpustakaan Lingkungan Pendidikan”, *EduLib*, Vol. 1 (November 2014), 125.

⁴ Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah* (Jakarta: Amzah, 2009), 255.

⁵ Dariyo Agoes., *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama* (Jakarta: PT Refika aditama, 2007), 205.

mengalami poligami karena dampaknya akan mempengaruhi psikis dan fisik istri. Poligami yang dilakukan oleh suami umumnya menjadi peristiwa traumatis yang begitu jauh bagi istri pertama. Timbulnya reaksi-reaksi isteri yang dipoligami ditandai seperti marah, kecewa, merasa dikhianati dan menjadi bingung terhadap peran dan posisi yang ditempatkan yang isteri alami ketika terjadi poligami.⁶

Karenanya poligami merupakan masalah yang kontroversial dalam islam. Para ulama ortodoks berpendapat bahwa poligami adalah bagian dari syariat islam dan karenanya pria boleh mempunyai isteri hingga empat. Di pihak lain kaum modernis dan pejuang hak-hak asasi wanita berpendapat bahwa poligami dibolehkan hanya dalam kondisi tertentu dengan persyaratan ketat berupa keadilan bagi semua isteri. Menurut kaum modernis, pria tidak bisa begitu saja mengambil lebih dari satu istri hanya karena dia menyukai wanita-wanita lain atau jatuh cinta dengan kecantikannya.⁷

Dalam Islam poligami diperbolehkan dengan beberapa sebab: 1) Apabila si suami mempunyai dorongan nafsu syahwat yang berkekuatan luar biasa, sehingga si isteri tidak sanggup lagi memenuhi keinginan suaminya; 2) Si isteri yang dalam keadaan udzur atau sakit sehingga ia tidak dapat lagi melayani suaminya; 3) Bertujuan untuk membela kepada kaum wanita yang sudah menjadi janda karena suaminya gugur dalam berjihad fisisabilillah; 4) Untuk menyelamatkan kaum wanita yang masih belum berpeluang berumah tangga, supaya tidak terjerumus ke lembah dosa.⁸

Akan tetapi semangat poligami yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW sesungguhnya tidak karena semata-mata menuruti hawa nafsu seperti yang dituduhkan banyak pihak, melainkan lebih

didorong oleh keinginannya melindungi kaum perempuan, di samping dalam rangka dakwah islamiyyah. Kenyataan menunjukkan bahwa dari perempuan yang dipoligami (menjadi isteri) Nabi Muhammad SAW hanya seorang saja yang berstatus sebagai perawan (gadis), yaitu Aisyah binti Abu Bakar r.a. Sedangkan selebihnya, kecuali Hafshah binti Umar bin Khattab yang janda muda (berumur 20 tahun), selebihnya adalah janda tua yang berumur di atas 40 tahun bahkan ada yang di atas 50 tahun.⁹

Permasalahan yang dibahas dalam tulisan ini yaitu tinjauan HAM tentang izin isteri sebagai syarat poligami dan disisi lain Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 yang memberikan syarat pada suami untuk meminta dan mendapatkan izin poligami dari istri.¹⁰ Meskipun poligami telah dilegalkan oleh islam, akan tetapi bukan berarti tidak diwajibkan kepada seluruh ummatnya. Karena orang yang berpoligami jarang yang mampu membebaskan diri dari kedzaliman yang diharamkan. Orang yang berpoligami perlu untuk melakukan hal tersebut secara sungguh-sungguh agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.¹¹

Tokoh Istri yang bersedia dipoligami menjadi subjek yang dapat menata pertentangan dengan perasaan dan ego sebagai seorang perempuan. Namun, sebagai isteri mereka melaksanakannya dengan segala konsekuensi yang ada, dan masalah-masalah yang terjadi berusaha diselesaikan dalam koridor yang telah ditetapkan oleh agama. Menjalani praktik poligami diperlukan kesiapan fisik, psikis, juga ruhiyah dari suami, isteri, dan seluruh pihak keluarga. Isteri yang tidak bisa menerima kenyataan bahwa suaminya telah berpoligami umumnya akan mengalami kelabilan emosi. Istri menjadi sensitif, mudah marah, sikap

⁶ Sri W. Rahmawati, "Pengambilan Keputusan Seorang Isteri Dalam Pernikahan", *Vol 1.No. 2* (Pebruari 2013), 163.

⁷ Ibid, 164.

⁸ Kasmuri Selamat, *Pedoman Mengayuh Bahtera Rumah Tangga* (Jakarta: Kalam Mulia, 1998), 30.

⁹ Muhammad Amin Summa, *Hukum Keluarga Islam di Dunia Islam* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2005), 179-180.

¹⁰ Rahmad Hakim, *Hukum Perkawinan Islam* (Bandung: Pustaka Setia, 2000), 11.

¹¹ Fikri Abu, *Poligami Yang Tidak Melukai Hati* (Bandung PT Mizan Pustaka, 2007), 68.

yang tidak terkontrol karena emosinya yang lebih sering berperan, mudah sedih dan sering curiga berlebihan.¹²

Selain itu, muncul perasaan negatif dalam diri istri terutama tentang persepsinya terhadap tugas dan perannya sebagai isteri. Persetujuan istri, walau bukan termasuk syarat sah pernikahan, ada baiknya juga menjadi pertimbangan dalam mengambil keputusan berpoligami. Kesiapan menjalani pernikahan poligami bukan hanya dibutuhkan oleh suami, kesiapan isteri dan anak-anak dengan kondisi keluarga yang baru juga perlu dipertimbangkan, baik dari segi materi maupun ruhiyah.¹³

Dalam hal ini nilai konseling pada kepribadian merupakan titik tumpu dari dua jenis kemampuan yang lain (pengetahuan dan ketrampilan), namun demikian ketiga aspek memiliki keterkaitan bersifat *reciprocal* atau dengan kata lain ketiganya harus ada dan saling mempengaruhi. Secara umum mekanisme untuk meningkatkan kualitas tersebut dipersiapkan melalui jalur normal untuk mencapai standar kompetensi tertentu, sedangkan usaha dipakai sebagai model untuk menjembatani antara teori dengan praktek, sejauh mana kemampuan seorang istri berpijak pada posisi menerima keadaan diri yang ia alami.¹⁴

Penelitian yang dilakukan Ratnaningsih terhadap tiga subjeknya yang bersedia dipoligami menemukan bahwa para subjek mengerti hal tersebut bertentangan dengan perasaan dan ego sebagai seorang perempuan. Namun, sebagai isteri mereka melaksanakannya dengan segala konsekuensi yang ada, dan masalah-masalah yang terjadi berusaha

diselesaikan dalam koridor yang telah ditetapkan oleh agama. Dengan penuh ketaatan dan tanggung jawab yang telah mengemban perasaan dan posisi sebagai isteri yang dimadu oleh suami.¹⁵

Hasil penelitian yang dilakukan Alfiyanti menunjukkan terdapat korelasi positif antara tingkat religiusitas seorang istri dengan sikap penerimaannya terhadap poligami. Bahwa poligami adalah hal yang bisa diterima secara kognitif oleh istri namun ditolak secara afektif. Ini menunjukkan bahwa poligami bukanlah suatu keputusan yang bisa diterima dengan mudah oleh isteri.¹⁶

Pada dasarnya hukum poligami adalah mubah (boleh) seperti yang disyari'atkan dalam firman Allah SWT yang artinya.

“Dan jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil terhadap (hak-hak) perempuan yang yatim (bilamana kamu mengawininya), Maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi: dua, tiga atau empat, kemudian jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil, maka (kawinilah) seorang saja, atau budak-budak yang kamu miliki, yang demikian itu adalah lebih dekat kepada tidak berbuat aniaya”, (Q.S An-Nisa': 3).¹⁷

Karenanya, dalam islam poligami telah dikenal bangsa-bangsa dunia jauh sebelum islam lahir. Islam datang untuk mengatur poligami (Q.S An-nisa' 4), yang memperbolehkan perkawinan poligami dalam konteks ayat sebelumnya, merupakan jalan keluar dari kewajiban berbuat adil yang mungkin tidak terlaksana terhadap anak-anak yatim.¹⁸

Dalam Islam boleh seorang suami melakukan poligami dan tidak menentukan persyaratan apapun secara

¹² Riwayati, Alin. "Hubungan Kebermanaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Pada Masa Lansia". *Skripsi*. (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010), 48.

¹³ Sari Ammelita. "Penerimaan Diri Terhadap Poligami Pada Isteri Pertama" *Vol 1 No 2* (April ,2014), 176.

¹⁴ Bastaman. H. D. "Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna". *Skripsi*. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Kalijaga, 2007), 33.

¹⁵ Ibid, 166.

¹⁶ Ibid, 164.

¹⁷ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah (Bandung: Raudlotul Jannah, 2010), 77.

¹⁸ Sukartini, Sri Patmah. "Model Konseling Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Dimensi Kendali Pribadi yang Tegar" *.Skripsi*. (Fakultas Psikologi Universitas Dharma Yogyakarta 2003), 56.

tegas, kecuali hanya memberikan syarat kepada suami untuk berlaku adil, sedangkan dalam Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 seorang suami yang ingin poligami harus memenuhi syarat alternatif dan syarat kumulatif yang telah diatur oleh Undang-Undang tersebut. Adapun alasan-alasan yang dimaksud Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 pasal 4 ayat 2 yaitu pertama, isteri tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai seorang isteri, kedua, isteri mendapat cacat badan atau penyakit yang tidak dapat disembuhkan, ketiga, isteri tidak dapat melahirkan keturunan.¹⁹

Di samping ketiga syarat tersebut, juga harus memenuhi syarat yang lain yaitu pertama, adanya persetujuan dari isteri/isteri-isteri, kedua, adanya kepastian bahwa suami mampu menjamin keperluan-keperluan hidup isteri-isteri dan anak-anak mereka dan ketiga, adanya jaminan bahwa suami akan berlaku adil terhadap isteri-isteri dan anak-anak mereka. Mengenai keadilan dalam poligami, syeikh Muhammad Abduh misalnya mengatakan, “Barang siapa merenungkan dua ayat An-Nisa’ (4):3 tentang ibahah dan ‘adil, tentu mengetahui bahwa dibolehkannya poligami dalam islam adalah permasalahan yang dipersempit sehingga tampak seakan-akan ia hanyalah langkah darurat bagi orang yang sangat membutuhkannya dengan syarat dapat menegakkan keadilan dan tidak melakukan penyelewengan.”²⁰

Jika dilihat dari pengertiannya bahwa poligami adalah pernikahan seorang laki-laki dan seorang perempuan yang lebih dari satu. Oleh karena suami tersebut memiliki isteri lebih dari satu, maka pasti membutuhkan banyak pertimbangan dan persiapan pula untuk isteri yang akan bersama selanjutnya. Pada dasarnya seorang yang hendak

berpoligami harus memenuhi beberapa syarat-syarat yang sudah ditentukan dan dijelaskan baik dalam kitab-kitab fikih dan juga dalam undang-undang Perkawinan tahun 1974. Perkawinan secara ini sudah terjadi dari zaman dahulu, sehingga sekarang pun masih ada yang melakukan poligami. Pelaksanaan poligami dilakukan dari berbagai kalangan seperti: pengusaha, pegawai negeri, masyarakat umum, dan tokoh agama.²¹

Ketika berbicara tokoh agama, maka semua orang sudah pasti memahami bahwa yang dimaksud tokoh agama adalah seorang yang lebih faham pengetahuannya dari masyarakat pada umumnya mengenai hukum-hukum islam, termasuk juga masalah-masalah fikih. Hal inilah membuat peneliti tertarik meneliti tentang poligami yang dilakukan isteri yang bernetabene tokoh agama sekaligus tokoh masyarakat kota bondowoso. Yang bersedia dan merelakan dirinya dipoligami dalam takaran masa nikah yang masih muda dan dua minggu silam setelah pernikahan rela satu atap rumah tangga tanpa adanya ketuk pertikaian. Sudah sesuaikah penerimaan diri atas bersedianya konseli terkait poligami.

Di kalangan tokoh agama, pelaku atau korban poligami tersebut juga banyak memiliki banyak perbedaan pendapat masing-masing mengenai poligami dan keadilan yang telah diterapkan. Dari sini setelah peneliti survei langsung ke lapangan peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi karena objek yang dipakai disini adalah di Bondowoso. Peneliti merasa tertarik memakai objek wilayah Bondowoso adalah Kota yang terkenal akan penduduknya dengan sekeliling ulama’ yang berpoligami. Disini ketertarikan peneliti untuk meneliti mengenai “Studi Aksi Biblioterapi Pada Novel Ayat-Ayat Cinta Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Isteri Yang Dipoligami di Kabupaten Bondowoso”. Bondowoso termasuk wilayah dengan tingkat nominal poligami

¹⁹ Hilman Hadikusuma, *Hukum Perkawinan Indonesia Menurut Perundangan, Hukum Adat, Hukum Agama* (Bandung: Mandar Maju, 2007), 11.

²⁰ Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. Alih bahasa oleh RS. Satmoko, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Semarang: IKIP Semarang Press 1995), 47.

²¹ Musdah Mulia, *Pandangan Islam tentang Poligami* (Jakarta: The Asia Foundation, 1999), 34.

diatas rata-rata. Karena tingkat turunan anak perempuan yang berada pada daerah Bondowoso terbilang pesat dibandingkan tingkat turunan laki-laki.

Dilihat dari peristiwa poligami yang dialami konseli dengan inisial ID, terlihat bahwa keberanian konseli dalam mengambil resiko adalah alasan syari'at. Namun mental dan bathin yang tidak kuat dari diri konseli menyebabkan hal yang tampak bahwa konseli belum mampu untuk menyeimbangkan keadaan yang ID rasakan dengan kenyataan yang dialami saat ini. Sehingga menyebabkan konseli menyerah menjalani aktivitas sesuai dengan jadwal yang biasa dilakukan.

Untuk memberanikan konseli menyeimbangkan rasa penerimaan diri yang dirasakan dan aktivitas yang dilaksanakan, butuh adanya konseling yang diberikan konselor pada konseli. Konseli juga telah memasuki hobi konselor yaitu membaca, dengan biblioterapi Novel Ayat-Ayat Cinta yang dapat memudahkan konseli dalam mencari tambahan jalan solusi secara mudah melalui motivasi dan inspirasi tokoh didalamnya.

Berbagai penjelasan dan definisi di atas dapat diambil benang merahnya bahwa biblioterapi adalah tindakan terapi menggunakan alat bantu berupa bahan bacaan atau literatur sebagai usaha untuk meringankan, mengurangi serta mendorong kesehatan jasmani atau rohani personal yang dimaksud ialah isteri yang dipoligami yang mengalami ketidakseimbangan emosi dan trauma saat menjalankan duri kehidupan yang menyimpannya. Juga membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) tentang masalah dan memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan).

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah jenis *action research* (penelitian tindakan) yang merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian kualitatif. Dede Rahmat dan Aib Badrujaman mengatakan bahwa penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam

mendeteksi dan memecahkan masalah.²² Dalam penelitian tindakan, peneliti mendeskripsikan, menginterpretasi dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu bersamaan, melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Penelitian tindakan ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kurt Lewin, yaitu menyatakan bahwa dalam satu siklus terdiri dari empat langkah pokok yaitu (1) *planning* (rencana), (2) *action* (tindakan), (3) *observation* (pengamatan), (4) *reflection* (refleksi).²³

Penelitian tindakan merupakan bentuk investigasi yang bersifat refleksi partisipatif, kolaboratif dan spiral yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode, kerja, proses dan situasi. Metode penelitian ini dipilih untuk meningkatkan kendali dari klien dengan biblioterapi melalui Novel Ayat-Ayat Cinta I dan Novel Ayat-Ayat Cinta II.

C. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.²⁴ Setiap siklus terdiri dari empat kali pertemuan. Jadi, total pertemuan selama penanganan penerimaan diri adalah sebanyak delapan kali pertemuan. Pada siklus II merupakan perbaikan-perbaikan dari siklus I. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah berupa hasil pengamatan tentang kondisi penerimaan diri isteri yang dipoligami pada saat dan setelah dilakukannya biblioterapi dengan Novel Ayat-Ayat Cinta.

Kondisi penerimaan diri isteri yang dipoligami saat dilakukannya biblioterapi dengan Novel Ayat-Ayat

²² Dede Rahmat dan Aib Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2012), 12.

²³ Ridlo Kurnianto dkk, *Penelitian Tindakan* (Surabaya: Aprinta, 2009), 12.

²⁴ Hidayat, Dkk, *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*, 12.

Cinta adalah konseli tersebut ada pengurangan rasa penerimaan diri yang dapat dikategorikan signifikan, seperti keberanian konseli menarik hikmah dari tokoh Aisha yang berada di Novel Ayat-Ayat Cinta dengan mencoba istiqomah membaca lafalz "Allahu" ketika menghembuskan dan menarik napas pada akhir lafalz "hu", membawa konseli untuk ke Majelis Muslimat yang sudah beberapa kali tidak hadir, berusaha untuk menyambut suami dalam keadaan berhias layaknya sebelum menghadapi poligami, disertai banyak mengingat kebaikan-kebaikan suami.

Namun, pada saat dilaksanakan konseling terdapat hasil pengamatan yang kurang signifikan, seperti menahannya rasa kurang percaya diri yang ditimbulkan dari penerimaan dirinya menjadi isteri pertama suami. Konseli beberapa kali tidak dapat menahan air mata yang dibendunginya, serta menangisnya konseli seraya menutupi rasa terpendam yang membuat konseli mencururkan air mata dengan penahanan yang tampak didepan konselor. Meski sangat sulit dalam menahan air matanya, konseli pada pertemuan tujuh dan pertemuan delapan berhasil tidak mencururkan tangisannya.

Maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menanganai dan mengetahui kondisi penerimaan diri pada isteri yang dipoligami saat dan sesudah dilakukan penanganan. Penelitian ini menggunakan pendekatan biblioterapi yang menggunakan Novel Ayat-Ayat Cinta I dan Novel Ayat-Ayat Cinta II. Acocella dan Calhaoun menjelaskan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, selain itu dapat pula menghargai diri dan orang lain. Serta dapat menerima keadaan emosionalnya

(depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.²⁵

Melihat terapi yang dilaksanakan konseli dengan biblioterapi pada Novel Ayat-Ayat Cinta dapat dikaitkan dengan ungkapan Berry yang mengungkapkan biblioterapi biasa digunakan oleh profesional pemberi bantuan seperti konselor, psikolog, psikiater, dan pendidik. yang mana biasa digunakan para pekerja sosial hingga praktek klinis.²⁶ Sehingga menjadi alasan peneliti memilih terapi ini adalah karena biblioterapi dalam sebuah proses konseling yang berkaitan dengan penerimaan diri memiliki banyak manfaat yang bisa berdampak baik pada konseli yang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan biblioterapi.

Manfaat-manfaat tersebut yang bisa berdampak baik pada konseli tersebut antara lain:

1. Mengurangi stres atau tekanan yang dihadapi konseli. Yakni, terlihat dari konseli pada saat pelaksanaan konseling di siklus II, konseli sudah bisa perlahan-lahan menahan puncak emosi yang terungkap pada siklus I belum dapat mengontrolnya menghadapi kisah rumah tangganya yang membuat konseli tertekan.
2. Dari segi emosi, terapi membaca atau biblioterapi dapat membantu memulihkan keadaan individu yang memiliki trauma. Seperti yang dilaksanakan konseli menirukan kalimat tasbih yang dipetik konseli dari Novel Ayat-Ayat Cinta I berupa lafalz "Allahu" serta diamalkan dengan ungkapan dapat mengontrol emosi jika mengingat-ingat kembali moment yang telah menimpa konseli.
3. Menghilangkan kebosanan yang dialami oleh seseorang. Terdapat pemulihan pada siklus II yang dialami konseli, menjadikannya banyak merubah kesendiriannya dengan melaksanakan petikan-petikan yang

²⁵Acocella dan Calhaoun, *Self-Acceptance I* (East Carolina Cooperative, 2002), 18.

²⁶Berry, *Bibliotherapy Children us Life* (Kanya: Secret Book, 2002), 17.

konseli tarik untuk dicoba, seperti lebih sering menelfon suami dan menanyakan kapan akan segera pulang karena merindu seperti tokoh Aisha.

4. Topik yang dipaparkan dalam sebuah buku bacaan yang menarik dan berkualitas dapat merilekskan pikiran dan mengajak konseli untuk hanyut dalam latar cerita. Membuat hanyut konseli saat membaca, terlihat dengan beberapa realita yang konselor lihat dari konseli mencoba mempraktikkan apa yang tokoh Aisha lakukan pada suaminya "Fahri", seperti menanyakan menu masakan yang ingin dihidangkan saat pulang ke rumah, berhias ala "Aisha", banyak memuji dan mengingat-ingat kebaikan suami dikala tidak terkontrol emosi.
5. Dapat menurunkan ketegangan dalam diri konseli. Layaknya tokoh Aisha yang menyimak perkataan tokoh Fahri sebagai suami saat menenangkannya, "Aku juga sangat mencintaimu. Dan aku tak ingin kita yang sekarang ini saling mencintai kelak di akhirat menjadi orang yang saling membenci dan saling memusuhi".²⁷ konseli menanggapi percakapan tersebut. Menyadarkan dan mengingatkan posisi konseli adalah isteri yang turut menyerahkan dirinya untuk tunduk dijalanNya melalui pengabdian suami.
6. Dapat meningkatkan wawasan konseli. Wawasan percakapan yang konseli gemari "Untuk belajar bahasa Arab. Ini 'kan komik bahasa Arab. Aku ingin tahu kalimat-kalimat yang lucu. Nanti kalau kita punya anak ini juga ada gunanya. Aku suka anakku nanti tertawa-tawa renyah. Karena tertawa adalah musiknya jiwa. Dan rumah kita nanti tidak sepi," jawab Aisha santai. Cara berpikir Aisha yang mahasiswi psikologi terkadang menarik dan mengejutkan.²⁸ Dari percakapan ini konseli menarik wawasan luas pemikiran tokoh Aisha yang tidak hanya memikirkan ego dirinya melainkan manfaat keilmuan untuk

masa depan anak-anaknya pun telah difikirkannya dengan matang.

7. Membantu konseli untuk dapat memahami permasalahan yang dimiliki dengan lebih baik sehingga konseli memiliki solusi atas pemecahan masalahnya dan memiliki semangat untuk menata masa depan yang cerah.²⁹ Konseli memetik kembali solusi yang begitu mengejutkan dari Novel Ayat-Ayat Cinta I yaitu "cinta sejati adalah yang telah diikat dengan tali suci pernikahan"³⁰. Konseli mencoba introspeksi bahwa cinta yang ia dapatkan dari suami adalah suci sehingga ia terus mempertahankan tanpa harus solusi ke jalur perceraian yang jelas merusak ikatan suci tersebut.

Melalui biblioterapi, peneliti berusaha untuk menumbuhkan penerimaan diri konseli secara maksimal yang dirasakan oleh konseli yang dipoligami dengan Novel Ayat-Ayat Cinta. Sehingga pada prosedur pelaksanaan biblioterapi menggunakan berbagai tahap konseling umum yang kemudian dari proses tersebut disimpulkan bahwa penggunaan biblioterapi bisa sesuai dengan permasalahan yang ada.

Proses konseling yang hendaknya dilakukan sebelum memasuki proses biblioterapi antara lain:³¹

1. Identifikasi masalah, dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala yang tampak. Konselor melaksanakan observasi terhadap konseli tepat 7 bulan sebelum dimulainya

²⁹ Ella Zulaeha, "Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi" (http://www.kompasiana.com/ella_zulaeha/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi), 18 Oktober 2016.

³⁰ Ibid, 278.

³¹ Wawan Darmawan dkk, "Penerapan Bibliotherapy di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo", *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, No.1 (Vol.1, 2012), 4.

²⁷Ibid, 247.

²⁸Ibid, 214.

- penelitian terhadap masalah yang konseli hadapi kala itu. Mengidentifikasi keberadaan konseli, fakta permasalahan konseli, disertai dengan pencarian data valid tentang konseli.
2. Diagnosis, yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Konselor mendapatkan masalah tentang penerimaan diri dari latar belakang konseli pada posisi isteri yang dipoligami dengan menetapkan masalah yang sudah ada diproses hingga selesai.
 3. Prognosis, merupakan langkah untuk mengukur tingkat permasalahan dan kemungkinan pemberian bantuan sehingga bisa menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Mengukur dan melihat masalah konseli yang dipoligami, konseli melihat realita yang tampak berupa minimnya penerimaan diri isteri, salah satu realitanya konseli sering sakit setelah poligami menimpanya. Sehingga konselor berinisiatif untuk menggunakan studi aksi biblioterapi pada Novel Ayat-Ayat Cinta karena konseli menggemari ilmu pengetahuan serta memiliki pengalaman mengenyam pendidikan sampai sarjana.
 4. Terapi (*treatment*), adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam proses konseling. Setelah ditetapkan bahwa terapi yang diberikan adalah biblioterapi. Terapi yang digunakan yaitu biblioterapi. Yang konseli minati melalui bacaan-bacaan mini dirumah konseli tampak koleksi komik dan buku ilmiah semasa menempuh pendidikan SMA sampai lulus sarjana. Maka konselor berinisiatif menarik konseli untuk menggunakan

konseling dari biblioterapi Novel Ayat-Ayat Cinta.

Setelah selesai melakukan siklus I, peneliti merefleksikan hasil dari siklus I tersebut. Ternyata, perubahan yang didapatkan hanya subjek penelitian memberanikan diri untuk mencoba tingkah laku tokoh Aisha yang begitu mendukung semua yang menjadi hak-hak suami. Seperti yang konseli terapkan saat melakukan konseling pertemuan selanjutnya, konseli mulai menggunakan tasbih jari untuk terus menanggukhati hati serta fikiran seraya menyambungkan kalimat suci itu untuk mendoakan suaminya. Dengan tarikan napas kalimat "Allah" dan dihembuskan "hu" secara perlahan.

Namun pada siklus pertama, dapat ditarik keberhasilan biblioterapi yang diterapkan juga mendapat dukungan dari ibu konseli yang menemui konselor saat konseling belum dimulai, dikarenakan konseli melaksanakan sholat dluha. Tidak terhenti sampai disana, keinginan menggebu konseli untuk melanjutkan konseling pada siklus ke II yang diinstruksikan konselor diterima dengan sangat baik. Konselor melihat adanya keberanian konseli dalam mengambil resiko yang berat ini sedikit lebih rileks dari pertemuan I, II, dan III.

Pada siklus II, hasil analisis terhadap kondisi penerimaan diri konseli mengalami perubahan. Pada siklus I, konseli masih sangat merasa kurang terhadap penerimaan diri yang dirasakan karena masih kurang dapat mengontrol emosi disertai jangka waktu dari pemulihan dari sakitnya belum juga belum stabil, sehingga kurang maksimal dalam konseling siklus I. Setelah itu masih dilanjutkan dengan pengobatan pulih. Maka konselor melanjutkan siklus II berjarak 26 hari dari waktu pertemuan siklus I.

Hasil analisisnya lebih efektif, karena pada siklus II kondisi penerimaan diri konseli melalui biblioterapi dengan Novel Ayat-Ayat

Cinta II menunjukkan perubahan yang cukup baik. Meski apabila diukur dari segi presentase angket yaitu pada siklus I adalah berjumlah 24 yang menunjukkan adanya tingkat penerimaan diri menengah dan dari hasil presentase siklus II yaitu berjumlah 30 yang menunjukkan adanya kenaikan score sebelumnya. Yaitu tingkat penerimaan diri berada pada titik aman pertama. Yaitu presentase yang menunjukkan meningkatnya rasa penerimaan diri yang dimiliki konseli semakin meningkat dibanding pada siklus I yang masih menampakkan ketidak-menerimanya terhadap apa yang menimpa pada diri konseli kala itu.

Dimulai dari istiqomahnya konseli membaca lafadz “Allahu” dengan menggunakan tasbeih jari, cara berdandan, menggunakan pakaian dan cara berhijab yang tokoh Aisha gunakan, sambutan kalimat menyapa dan menanyakan kabar suami yang berada dirumah isteri kedua, menanyakan masakan dan melayani suami layaknya tidak ada poligami yang menghampiri, bahkan sampai mengingat-ingat banyak kebaikan suami ketika rasa ketidak-terimaan terhadap keadilan suami muncul dalam benak. Sesuai dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan kondisi penerimaan diri isteri yang dipoligami setelah diterapkannya konseling biblioterapi pada Novel Ayat-Ayat Cinta.

D. Simpulan

Hasil menunjukkan bahwa pada siklus pertama pengurangan rasa penerimaan diri yang kurang memiliki dampak yang signifikan, karena proses biblioterapi yang dilakukan konseli menyisakan 31 lembar terakhir yang menjadikannya kurang maksimal dalam pelaksanaan biblioterapi. Hal ini disebabkan konseli jatuh sakit dan membutuhkan waktu istirahat yang cukup. Hasil menunjukkan bahwa konseli masih dibawa pada fikiran kurang sehat dan dikaitkan saat kejadian suami baru

meminta izin hingga malam bersama isteri kedua dalam satu atap rumah tangga, sehingga menjadikan rasa kurang terima dan tidak dapat melaksanakan aktivitas rutin di salah satu lembaga muslimah dengan teratur.

Sedangkan pada siklus kedua, menghasilkan stimulus positif yang mempengaruhi kemauannya untuk terus membaca kelanjutan dari halaman yang sudah ditanggalkan konseli. Konselor terus mendorong melalui stimulus positif dan relaksasi ringan dengan tarikan napas secara perlahan sebanyak tiga kali. Pada pertemuan ke dua, konselor berhasil mencoba untuk menemani konseli ke Majelis Muslimat sebagai pengawal dari sebelum konseling berlangsung. Hasil biblioterapi yang dilakukan konseli menggunakan Novel Ayat-Ayat Cinta II lebih berpengaruh pada perubahan yang tampak akan perkembangan konseli untuk menumbuhkan rasa ingin mencoba bangkit dengan belajar membuka lembar kehidupan yang baru menjadi isteri yang menerima diri terhadap keadaan yang saat ini telah dijalankan demi memperbaiki dan menyelamatkan rumah tangganya yang kian tidak melanggar hukum syari’at menurut pengetahuan sebagai insan yang beriman. Dan hasil tolak ukur keseluruhan dari angket penerimaan diri isteri dari siklus I dan siklus II, memberikan peningkatan *score* yang lumayan melambung dari total 24 menjadi 30. Yaitu dari score 24 adalah menempati penerimaan diri menengah yang masih dapat terkontrol pada konseli dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Dan kenaikan *score* menjadi 30 adalah tingkat penerimaan diri berada pada titik aman pertama.

Daftar Pustaka

- Bastaman, H. D. “Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna”. *Skripsi*. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Kalijaga, 2007.

- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT Refika aditama, 2007.
- Fikri, Abu. *Poligami Yang Tidak Melukai Hati*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Selamat, Kasmuri. *Pedoman Mengayuh Bahtera Rumah Tangga*. Jakarta: Kalam Mulia, 1998.
- Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemah. Bandung: Raudlotul Jannah, 2010.
- Summa, Muhammad Amin. *Hukum Keluarga Islam di Dunia Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005.
- Hakim, Rahmad. *Hukum Perkawinan Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2000.
- Riwayati, Alin. "Hubungan Kebermanaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Pada Masa Lansia". *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Amzah, 2009.
- Ammelita, Sari. "Penerimaan Diri Terhadap Poligami Pada Isteri Pertama" *Vol 1 No 2* April, 2014.
- Sri W., Rahmawati. "Pengambilan Keputusan Seorang Isteri Dalam Pernikahan", *Vol 1.No. 2* Pebruari 2013.
- Susanti, Agustina. "Perpustakaan sebagai Wahana Terapi yang Ramah Disabilitas: Implementasi Biblioterapi di Perpustakaan Lingkungan Pendidikan", *EduLib, Vol. 1* November 2014.
- Darmawan, Wawan. "Penerapan Bibliotherapy di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo", *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, Vol. 1, No. 1 Januari 2012.
- Webster. *Ninth New Collegiate Dictionary*. Priencetown: University press, 1985.
- Sukartini, Sri Patmah. "Model Konseling Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Dimensi Kendali Pribadi yang Tegar" *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Dharma Yogyakarta 2003.
- Hadikusuma, Hilman. *Hukum Perkawinan Indonesia Menurut Perundangan, Hukum Adat, Hukum Agama*. Bandung: Mandar Maju, 2007.
- Calhoun, J.F. dan Acocella, J.R. Alih bahasa oleh RS. Satmoko, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press 1995.
- Mulia, Musdah. *Pandangan Islam tentang Poligami*. Jakarta: The Asia Foundation, 1999.
- Rahmat, Dede dan Badrujaman, Aib. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2012.
- Kurnianto, Ridlo dkk, *Penelitian Tindakan*. Surabaya: Arinta, 2009.
- Acocella dan Calhaoun, *Self-Acceptance I*. East Carolina Cooperative, 2000.
- Berry. *Bibliotherapy Children us Life*. Kanya: Secret Book, 2002.
- Zulaeha, Ella. "Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi" (http://www.kompasiana.com/ella_zulaeha/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi)
- Darmawan, Wawan dkk, "Penerapan Bibliotherapy di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo", *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, No.1 Vol.1, 2012.